



肉じゃが+5品目サラダ+汁物野菜

5品目サラダ
電子レンジで(3分)
カンタン♪
美味しい♪



お味噌汁・お吸い物
他にも! →副菜へ
煮浸し♪
水70ml+ほんだし19
+醤油小さじ1
+砂糖小さじ2/3で
煮るだけ♪



人気の定番 肉じゃが
肉じゃがセットですが、
アレンジしやすい
バラエティキットです。
アレンジレシピも
募集中です。



今日のゴハン **そうか!**
ミールキットがあったわ♪

- 👑 献立メニュー
- 👑 買い物
- 👑 下ごしらえ
- 👑 冷蔵なら3日間

注文方法

🚚 🏍️
『ケータイから注文』
2025年3月以降
センターからの注文

注文用紙
※メニューチラシが
注文用紙です。
※注文は2週間前まで
例 火曜日お届けなら2週間前の火曜日まで

店舗販売 専売 専社
※現在クリーン
数量限定で販売中
店舗内で直売中
(美容院・エステ・ミールキット)

メイン

recipe



アレンジレシピ
募集中♪

＼家庭の味♪定番メニュー／

ほっこり♪肉じゃが

【目安時間20分】

- 1 大さじ1の油で豚肉をいためる
- 2 豚肉に火が通ったら①の食材セットを鍋に入れ、水120mlとタレ①を入れる
- 3 蓋をして中火で火が通るまで煮たらできあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューA

recipe



電子レンジで
カンタン♪
美味しい♪

＼カラダにいい感じ♪／

5品目サラダ

【目安時間5分】

- 1 耐熱容器に②の食材セットを入れレンジ600Wで3分加熱
- 2 粗熱が取れたら、②のタレを混ぜ合わせてできあがり♪

▶ 詳しくは動画をcheck!



サイドメニューB

recipe



汁物→副菜へ
煮浸し♪
水70ml+ほんだし1g
+醤油小さじ1
+砂糖小さじ2/3で
煮るだけ♪

＼お吸い物もおすすめ♪／

汁物野菜セット

【目安時間5分】

- 1 ③の食材セットと水300~500mlを鍋に入れ加熱。
- 2 お好みで味付け。
(例A) 味噌汁の場合は、
ほんだし2~3g +味噌18~30g
例B) 澄まし汁の場合
ほんだし+醤油+みりん

▶ 詳しくは動画をcheck!

